

## Süßes ist kein Trostpflaster

### Ratgeber bietet Tipps für ausgewogene Kinderernährung

Etwas Süßes als Belohnung oder zum Trost? Für Eltern kann es manchmal verlockend sein, Naschereien zu versprechen, statt Tränen kullern zu sehen. Doch Vorsicht: Süßigkeiten gehören zu den energiereichen Lebensmitteln und enthalten oft auch größere Mengen Fett. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent des täglichen Energiebedarfs in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Bei Kindern von vier bis 14 Jahren heißt das: 125 bis 240 Kilokalorien pro Tag – und 125 Kilokalorien können in einem einzigen Schokoriegel stecken. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Bärenstarke Kinderkost“ zeigt, wie eine ausgewogene Ernährung ohne den kompletten Verzicht auf süßen Geschmack gelingt.

Das Buch klärt auf, welche Speisen und wie viel davon Kinder wirklich brauchen. Praktische Tipps unterstützen direkt bei der Organisation des täglichen Kochens. Hilfreich ist dabei auch der Rezeptteil mit mehr als 80 gesunden Gerichten – vom Frühstück über Suppen und Salate bis zu Hauptgerichten und auch einigen Süßspeisen und Desserts. Alle Rezepte sind mit Kindern erprobt und ermuntern dazu, das Essen mit ihnen gemeinsam zuzubereiten.

Der Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost. Einfach, schnell und lecker“ hat 216 Seiten und kostet 16,58 Euro, als E-Book 11,99 Euro (Preise gültig bis 31. Dezember 2020).

#### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter  
Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail  
[publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)  
**Presstext und Cover:**  
[www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/kinderkost](http://www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/kinderkost)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101  
Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)  
[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)